

«УТВЕРЖДАЮ»

**И.о.директора ГОУ ТО «Тульский областной
Центр образования»**



Полянский С.А.

« 14 января » 2023 год .

**ГОУ ТО
"ТОЦО"**

Подписан: ГОУ ТО "ТОЦО"
DN: OID.1.2.843.100.4=7106015666,
E=soshi@tula.tula-region.ru, INN=711702360957,
СНИЛС=04691067973, ОГРН=1027100747563,
STREET=ул. Бундурина д. 56, С=RU, S=71
Тульская область, L=Тула, O="ГОУ ТО
"ТОЦО"" , Т=Директор, G=Сергей Александрович,
SN=Полянский, CN="ГОУ ТО "ТОЦО""
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.02.08 14:54:11+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше (приходящие)**

на январь - май 2023 учебного год

В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3

Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

302	Омлет с зеленым горошком	225	15	17,7	8,1	252
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 455 17,5 18 37,6 383,2

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111
414	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,7	244
54-25м- 2020/2	Курица тушеная с морковью	100	14	5,7	4,4	126,3
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 910 27,5 19 108,5 714,8

Итого за день 1745 50,8 38,4 225,9 1453,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 1 неделя

Завтрак

291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		560	20,9	16,5	67,1	478,2

Обед

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,7	42
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,7	167,3
367	Гуляш из говядины	100	20,6	22	4,2	297
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Итого за день 1660 61,4 48,8 228,2 1597,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 1 неделя

Завтрак

267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,7	283
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	15,2	20,4	68,5	440,8

Обед

76	Винегрет овощной	100	1	11	7	130
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		865	28	33,3	99,6	810,4

Итого за день 1715 52 71,3 212,9 1701,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 1 неделя

Завтрак

314	Запеканка из творога с морковью	200	17,5	20,8	36,4	387
496	Какао с молоком 1	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		600	24,9	14,9	72	667,7

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	9	136
154	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,1	5,1	14,55	112,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,2	23,1	96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		870	41,2	21,6	90	719

Итого за день 1620 75,6 44,7 204,5 1522,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 1 неделя

Завтрак

291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 570 26,7 12 75,6 560,7

Обед

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
152	Уха с крупой	250	6,5	2,5	14,3	105,7
398	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13,8	4,3	213
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,5	45	307
512	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,7	19,8	98

Итого за обед 860 38 22,7 104,9 775,3

Итого за день 1700 78,5 53,7 244,9 1776,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

301	Омлет натуральный	200	16,8	26,1	4,5	318
493	Чай	200	0,1	0	15	60
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за 2 завтрак		600	23,7	26	39,4	650,2

Обед

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	35	175
54-21м-2020	Курица отварная	100	32	2,4	1,1	155
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		860	48,2	24,8	99,1	811,3

Итого за день 1760 83,1 73,9 195,8 1780,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 600 13,7 16,28 67,3 484,1

Обед

76	Винегрет овощной	100	1	11	7	130
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	100	14,1	2,4	8,6	112,7
512	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 860 30,2 24,5 94,1 718,6

Итого за день 1760 47,5 42,08 196,7 1368,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Среда, 2 неделя

Завтрак

313	Запеканка из творога	200	32	33,6	32	566
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		600	34	13,2	58,1	783,7

Обед

50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,5	45	307
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,6	8,1	222
508	Компот из смеси с/фруктов	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		825	35,1	27,2	102,6	794,6

Итого за день 1515 78,5 46,3 207,4 1558,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Четверг, 2 неделя

Завтрак

295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Итого за 2 завтрак 550 14,5 15,3 77,5 593,2

Обед

152	Уха с крупой	250	6,5	2,5	14,3	105,7
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	300	33	33	19	508
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6

Итого за обед 930 40,8 32,7 84,4 794,8

Итого за день 1740 71,2 61,8 188,8 1597

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	460,9

Обед

106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,76	42	236
398	Печень говяжья по-строгановски	100	18	13,8	4,3	213
519	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5

Итого за день 1710 63,2 53,8 206,4 1562,5